

Selbstliebe: Klopfanleitung für jeden Morgen

Frei übersetzt und modifiziert nach Brad Yates

Handkante:

Ich wähle mich selbst zu lieben
ich liebe mich und vergebe mir selbst
Ich wähle mich selbst zu lieben
ich liebe mich und vergebe mir selbst
Ich wähle mich zu lieben und zu akzeptieren
Ich will mich heute wirklich lieben
Ich wähle heute wirklich für mich zu sorgen
Mit Selbstliebe und Selbstachtung
Ich wähle mich heute mit Achtung und Respekt zu behandeln.
Ich wähle mich selbst anzuerkennen.
Ich verdiene es respektiert und geachtet zu Sein.
Tief und vollkommen liebe und akzeptiere ich mich und vergebe mir
Und auch jeden und jedem Anderen, dem ich heute begegne

EB Ich wähle mich heute zu lieben
SE Ich wähle mich heute zu lieben
UE Ich weiß, ich verdiene das
UN und es mag einige Gründe geben
CH warum ich mir das selbst nicht abkaufe
CB ich mag Zweifel hegen
UA wie liebenswert ich wirklich bin
TH Ich mag Zweifel hegen

EB wie sehr ich wirklich Liebe und Respekt verdiene
SE und ich wähle diese Zweifel jetzt loszulassen.
UE Ich entlasse sie aus jeder Zelle meines Körpers.
UN Das sind alles Missverständnisse.
CH Ich wähle das zu erkennen
CB und diese Missverständnisse tun niemandem gut.
UA Niemand hat einen Segen davon,
TH wenn ich mir meine Liebe entziehe.

EB Jedes Fehlen der Selbstliebe
SE wird mir eher schaden als nutzen.
UE Deshalb lasse ich jetzt los davon
UN und erlaube mir mich selbst zu lieben,
CH mich wirklich zu akzeptieren.
CB Ich erlaube mir zu erkennen,
UA dass Selbstliebe der richtige Weg ist,
TH den Schöpfer in mir zu ehren

EB Mag sein, dass es Zeiten gibt
SE wo ich mich aus Vorsicht nicht einlasse
UE und meine, das sei Liebe.
UN Mag sein, ich glaube,
CH dass ich mich damit selbst schütze
CB vor Dingen, die Angst machen.
UA Um mich selbst vor unangenehmen Erlebnissen
TH oder Dingen zu bewahren.

EB Vor Dingen, die ich nicht haben sollte.
SE Ich wähle alle diese Ideen zu entlassen,
UE die Angst erzeugen,
UN die mich blockieren und fernhalten
CH von Dingen, die ich sonst genießen könnte.
CB Ich entlasse jetzt die Angst.
UA Ich weiß,
TH das der Schöpfer in mir weiß:

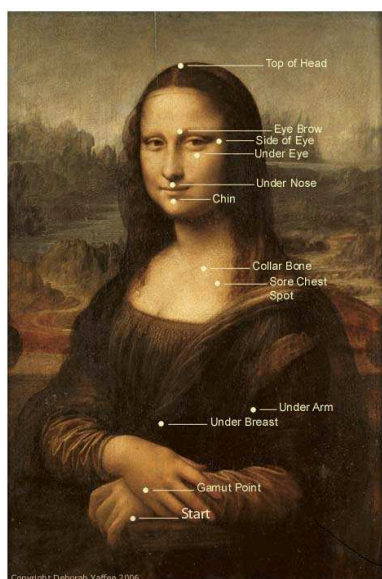
EB ich bin es wert und verdiene Liebe und Respekt.
 SE Ich bin wertvoll und kann mich immer lieben.
 UE Mag es auch Zeiten geben,
 UN wo ich nicht gut drauf bin,
 CH wo ich träge bin.
 CB Ich weiß es in meinem Innersten
 UA ich bin wirklich wert geliebt zu sein,
 TH weil ich zurzeit mein Bestes tue

EB Ich weiß, was *wirklich* gut für mich ist.
 SE Ich habe noch eine Menge alter Ideen
 UE von Dingen die angeblich gefährlich sind,
 UN von dem was schlecht sei
 CH und manche oder die meisten davon sind einfach nicht wahr.
 CB Sie basieren auf Mythen, alten Denkmustern und alter Energie
 UA aus längst vergangener Zeit und ich entlasse sie jetzt,
 TH sodass ich jetzt in diesen Tag gehen kann

EB mit offenem Bewusstsein
 SE und mit klarem Blick
 UE und offenen Armen
 UN um das Bestmögliche zu erlauben.
 CH Was könnte liebevoller mir selbst gegenüber sein?
 CB Je mehr ich mich selbst liebe,
 UA desto Besseres ziehe ich in mein Leben.
 TH Dinge und Begegnungen, die wirklich gut für mich sind

EB Wenn ich mich wirklich selbst liebe,
 SE werde ich keine Dinge anziehen,
 UE die mich verletzen und
 UN je mehr ich mich selbst liebe
 CH desto mehr ziehe ich Gutes und Schönes in mein Leben.
 CB Und das hilft auch anderen
 UA das ist eine win/win Situation.
 TH Ein Gewinn für Alle.

EB Offene Arme,
 SE offener Blick und
 UE mein offenes Herz sind
 UN ein Gewinn für Alle.
 CH Das dient Allen.
 CB Ich wertschätze mich selbst.
 UA Ich wertschätze Andere und lasse los von jeglicher Kritik.
 TH Ich wähle mich heute wirklich Selbst zu lieben.



Start = Handkante
 EB = Augenbraue,
 SE = seidl. des Auges,
 UE = unterm Auge,
 UN = unter der Nase,
 CH = Kinngarbe
 CB = Schlüsselbein,
 UA = unterm Arm,
 TH = Kopf

Ohne Relevanz:
 Gamut Point; Sore Chest Point, Under Breast